

Quand chercher de
l'aide professionnelle
pour votre
**SANTÉ
MENTALE**

CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

Recevoir un diagnostic de cancer du sang peut être difficile et accablant. Une personne avec un diagnostic de cancer du sang peut présenter des symptômes physiques, ainsi que des problèmes de santé mentale, comme la dépression, l'anxiété ou même le syndrome de stress post-traumatique (SSPT).

Votre santé mentale est aussi importante que votre santé physique. Cette fiche d'information vous aidera à :

- reconnaître les symptômes de divers problèmes de santé mentale qui peuvent survenir à différents moments de votre expérience du cancer du sang
- savoir quand chercher une aide professionnelle pour prendre soin de votre santé mentale
- apprendre des stratégies pour gérer votre santé mentale au quotidien
- comprendre pourquoi la prise en main de votre santé mentale vous facilitera la vie



Problèmes de santé mentale

Voici quelques-uns des problèmes de santé mentale qui peuvent survenir au cours de votre expérience du cancer :

La dépression

Fréquente chez de nombreuses personnes, la dépression peut toucher n'importe qui, quel que soit le diagnostic. La dépression peut être causée par des facteurs biologiques, des événements de vie, des médicaments, des traitements ou par une combinaison de ces facteurs. En voici quelques symptômes : une tristesse qui ne disparaît pas; peu ou pas d'intérêt pour des activités qui vous faisiez plaisir auparavant; un sentiment de culpabilité, d'impuissance ou de désespoir; de l'irritabilité; des pleurs fréquents ou prolongés; de la difficulté à imaginer qu'il peut y avoir des solutions ou de l'espoir.

L'anxiété

L'anxiété est une réaction normale lorsqu'on reçoit un diagnostic de cancer du sang, mais elle peut devenir forte au point de déranger votre vie quotidienne. Voici les symptômes de l'anxiété : difficulté à se détendre, trouble du sommeil, difficulté à se concentrer, cœur qui bat plus vite, maux de tête et douleurs musculaires, troubles de l'appétit, diarrhée, faiblesse ou vertiges, sensation de serrement dans la gorge ou la poitrine.

Syndrome de stress post-traumatique (SSPT)

Le traumatisme lié au diagnostic d'un cancer du sang et à son traitement peut entraîner le syndrome de stress post-traumatique (SSPT). Les souvenirs soudains et intenses (*flashbacks* en anglais), les cauchemars et l'anxiété intense peuvent durer longtemps après le diagnostic ou persister pendant la période de survie au cancer. Le SSPT peut inclure d'autres symptômes, par exemple, des pensées négatives persistantes et envahissantes, un comportement d'évitement ou réactif, une surexcitation, une hypervigilance et l'impression de vouloir tout contrôler.

Quand faut-il aller chercher de l'aide ?

La première étape, c'est reconnaître les signes (listés ci-dessous) d'un possible problème de santé mentale. **Comme certains de ces signes peuvent être liés aux effets secondaires de votre traitement contre le cancer, il est nécessaire de consulter un professionnel de la santé pour faire évaluer vos symptômes.**

Il est recommandé de consulter **un professionnel de la santé si vous avez l'un des symptômes suivants depuis 2 semaines ou plus :**

- Tristesse, désespoir ou sentiment de vide
- Irritabilité, agitation ou manque d'énergie
- Perte de motivation, perte d'intérêt ou de plaisir pour des activités que vous aimiez autrefois
- Troubles du sommeil (manque de sommeil ou sommeil excessif)
- Sentiment d'impuissance face à l'avenir
- Sentiment d'inutilité ou de culpabilité excessive
- Difficulté à se concentrer, à prendre des décisions ou à se souvenir de détails
- Pensée au ralenti, difficulté à se concentrer ou à prendre des décisions

Demandez de l'aide immédiatement si vous avez des pensées suicidaires ou d'automutilation, si vous consommez de l'alcool et des drogues ou souffrez d'un trouble de l'alimentation.



Des études suggèrent que les personnes traitées pour un cancer sont au moins **DEUX FOIS** plus touchées par la DÉPRESSION et l'ANXIÉTÉ que le reste de la population.

(Commission de la santé mentale du Canada et Partenariat canadien contre le cancer, 2021)

Les problèmes de santé mentale peuvent arriver n'importe quand au cours de votre expérience du cancer du sang

Avant le diagnostic

L'attente du diagnostic après les différents tests peut sembler interminable. Pendant cette période d'incertitude, vous ressentirez peut-être de l'inquiétude ou de l'anxiété qui peuvent affecter vos activités quotidiennes. Le plus difficile dans l'attente, c'est l'impression de perdre le contrôle de sa vie. Vous pouvez également avoir peur de l'inconnu.

Après un diagnostic récent

Vous serez probablement en état de choc, vous aurez peur, vous éprouverez de la tristesse et de l'incertitude en recevant le diagnostic de cancer du sang. La quantité d'informations que vous devrez retenir et de décisions que vous devrez prendre vous découragera peut-être. L'annonce du diagnostic à la famille et aux amis est souvent ce qui est le plus difficile sur le plan psychologique. Tous ces facteurs peuvent contribuer à l'apparition de la dépression. Il est important de traiter les symptômes dépressifs le plus rapidement possible.

Pendant le traitement

Vous voudrez probablement commencer votre traitement dès que vous aurez reçu le diagnostic. Pour certains types de cancers du sang, la meilleure solution est ce que l'on appelle la surveillance active. Cela signifie que votre équipe de soins observe attentivement le cancer plutôt que de le traiter immédiatement. L'attente peut être difficile et vous ressentirez peut-être de l'anxiété. Le traitement d'un cancer du sang peut être physiquement et émotionnellement exigeant. Les effets secondaires des traitements, comme la chimiothérapie, la radiothérapie et l'immunothérapie, peuvent empirer les symptômes de la dépression. Les difficultés liées au traitement, comme l'inconfort physique, le changement de l'apparence physique ou les perturbations de la vie quotidienne, peuvent aggraver la dépression. Toute personne qui suit un traitement contre un cancer doit accorder la priorité à sa santé mentale et chercher à obtenir un soutien approprié.

Récidive

À l'annonce d'une récidive de cancer, vous pouvez ressentir du désespoir, de la peur et de l'anxiété comme lorsque vous avez reçu votre diagnostic. Cela ne veut pas dire que vous saurez comment mieux réagir. Vous aurez sûrement besoin de soutien.

L'après-cancer

La fin du traitement et la rémission du cancer sont des étapes importantes qui ne font pas automatiquement disparaître les problèmes de santé mentale. De nombreuses personnes qui ont eu le cancer continuent d'avoir des problèmes de santé mentale même après la fin du traitement. La peur d'une récidive, les préoccupations liées à l'image du corps, les changements dans les relations et l'adaptation à un « nouveau » mode de vie peuvent favoriser l'apparition des symptômes de la dépression. Vous devrez gérer votre santé mentale tout au long de votre vie après le cancer.



Stratégies pour gérer votre santé mentale

Demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse. Au contraire! Vous montrez ainsi votre force, votre détermination à prendre tous les moyens pour vous sentir le mieux possible pendant votre expérience du cancer.

Recherchez une aide professionnelle

Discutez avec votre médecin ou avec votre équipe de traitement du cancer de vos signes et symptômes d'un possible problème de santé mentale. Ces professionnels de la santé peuvent vous orienter vers une personne spécialisée en santé mentale qui saura vous apporter le soutien dont vous avez besoin.

Envisagez de prendre des médicaments

Dans certains cas, des antidépresseurs ou des médicaments contre l'anxiété peuvent être prescrits pour soulager vos symptômes. Consultez votre médecin pour vérifier si la prise d'un médicament serait appropriée dans votre cas.

Prenez soin de vous

Donnez la priorité aux activités qui vous font du bien, qui favorisent votre bien-être physique, émotionnel et mental. Par exemple, faire de l'exercice sous supervision médicale, vous consacrer à un loisir, passer du temps dans la nature, tenir un journal et maintenir un mode de vie sain.

Pratiquez la pleine conscience et la relaxation

Adoptez des techniques de pleine conscience, comme la respiration profonde et d'autres exercices de relaxation ou de méditation, pour mieux gérer votre stress et diminuer les symptômes de la dépression.

Créez un réseau de soutien personnel

Entourez-vous d'amis et de membres de votre famille qui peuvent vous offrir de l'empathie et des encouragements.

Avantages de la prise en main de sa santé mentale

Amélioration de la qualité de vie

Vivre avec un problème de santé mentale peut nuire à votre bien être général et à votre qualité de vie. En soignant vos symptômes, vous pouvez les atténuer, améliorer votre humeur et vos relations et retrouver le plaisir de faire vos activités quotidiennes.

Amélioration de la santé physique

La santé mentale peut influencer la santé physique. L'anxiété, la dépression ou le syndrome de stress post-traumatique peuvent perturber l'appétit, causer de la fatigue et affaiblir le système immunitaire. En obtenant le soutien dont vous avez besoin pour retrouver votre santé mentale, vous pouvez améliorer votre santé physique et augmenter la capacité de votre corps à affronter le cancer du sang et son traitement.

De meilleurs résultats thérapeutiques

Des études indiquent que le fait d'obtenir le soutien psychologique dont on a besoin pendant une maladie (comme le cancer du sang) peut améliorer l'efficacité globale du traitement contre le cancer, c'est à dire la réponse physique au traitement et la capacité à suivre les plans de traitement.

Réduction du risque de suicide

La dépression, l'anxiété et le syndrome de stress post-traumatique sont des facteurs de risque importants de suicide. Il est donc essentiel de traiter vos symptômes pour votre sécurité et votre bien-être. Le recours à une aide professionnelle peut vous apporter le soutien nécessaire pour réduire le risque d'automutilation.



Si votre santé mentale vous inquiète, communiquez avec votre médecin ou votre équipe de soins.



SOCIÉTÉ DE
LEUCÉMIE &
LYMPHOME
DU CANADA™

**N'hésitez jamais à communiquer avec nous:
nous sommes là pour vous aider!**

1 833 222-4884 • info@cancersdusang.ca • cancersdusang.ca